

【練習メニュー3】

●「フェースをかぶせてまっすぐ打つ」

インサイドアウトにスイングすることでより飛距離のある、力強いスイングが出来ると分かっている、スクエアのフェース面でないと、真っすぐ飛ばないと思いませんか？「フェースの向きとボールの飛び出し方向は関係ない。」と米田プロは言います。もちろん、スクエアのフェース面でインサイドアウトにスイングすると、ショットをするときにフェース面も右を向いてしまい、ボールはどうしても右へ行ってしまう。そこでフェースの向きをかぶせて、インサイドアウトにスイングをしましょう。ボールに当たるときには、かぶせたフェース面がまっすぐとなり、力強いボールを打つことができます。

【練習方法】

アプローチとパター以外でフェースを思いっきりかぶせて、インサイドアウトに振ることだけに集中した18ホールをプレーしてみましょう。スクエアのフェース面でアウトサイドインに振ればボールは左へ、インサイドアウトに振ろうとすれば、ボールは右方向へ飛び出してしまいますが、フェースをぐっとかぶせながらインサイドアウトに振ることでボールはまっすぐとなり、飛距離は最大になります。



ポイント

グリップを強く握り過ぎると、フェースの向きにスウィング軌道が反応し、左に振ってしまいますので、グリップは弱く握り、しっかり前腕を回転させます。